

## Upp och Hoppa, för nu är det dags att gympa!

Välkomna på gympa för vuxna i Ihrestugan på tisdagar.

Vi startar vecka 46, den 12/11 kl. 18 - ca. 19

Därefter kommer vi att fortsätta

v. 47, 19/11

v. 48, 26/11

v. 49, 3/12

v. 50, 10/12

Efter vecka 50 tar vi ett litet juluppehåll, men fortsätter igen:

v. 3, 14/1

v. 4, 21/1

v. 5, 28/1

v. 6, 4/2

v. 7, 11/2

v. 8, 18/2

v. 9, 25/2

*med reservation för ändringar*



Gympan är just nu planerad för 12 omgångar och för att delta kostar det 250 kr.

*För att delta krävs även ett medlemskap i Ihre BTK.*

*Familjemedlemskap: 350 kr*

*vuxen född 1995 eller tidigare: 175 kr*

*Ungdom född 1996 eller senare: 75 kr*

Medtag gärna något slags sittunderlägg och vattenflaska

Varmt Välkomna, med start den 12 november kl. 18.

Vid frågor eller funderingar hör av er till Filippa 070-612 64 68